

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA PUTRI KORBAN *BODY SHAMING* DI SMA BOPKRI 2 YOGYAKARTA

Maria Widyawati

Universitas Sanata Dharma

2026

Fenomena *body shaming* yang dipicu oleh tekanan standar kecantikan di media sosial kini berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis remaja putri sehingga peranan *forgiveness* menjadi krusial sebagai salah satu strategi coping dalam proses pemulihan kondisi emosional. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui seberapa tinggi tingkat *forgiveness* pada remaja putri korban *body shaming*, 2) mengetahui seberapa tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja putri korban *body shaming*, 3) mengetahui adanya hubungan antara *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri korban *body shaming*.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 99 responden siswi SMA yang pernah mengalami *body shaming*. Pengambilan data kuesioner menggunakan *google form*. Teknik analisis dalam penelitian ini meliputi kategorisasi, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis korelasional. Pengumpulan data menggunakan skala *forgiveness* Rye dengan item valid berjumlah 38 item dengan nilai uji realibilitas *Alpha Cronbach* 0,892 dan skala kesejahteraan psikologis Ryff dengan item valid berjumlah 66 item dengan nilai uji reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,939.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) tingkat *forgiveness* dalam kategori sedang sebanyak 53%, 2) tingkat kesejahteraan psikologis juga berada dalam kategori sedang sebanyak 38,4%, dan 3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja putri korban *body shaming*, dengan nilai Pearson's r sebesar 0,270 dan p -value sebesar $0,007 < 0,05$. Meskipun hubungan tersebut signifikan, namun kekuatan korelasionalnya tergolong rendah.

Kata Kunci: *body shaming*, *forgiveness*, kesejahteraan psikologis, remaja putri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENT GIRLS WHO ARE VICTIMS OF BODY SHAMING AT SMA BOPKRI 2 YOGYAKARTA

Maria Widyawati

Sanata Dharma University

2026

The phenomenon of body shaming triggered by the pressure of beauty standards on social media now has an impact on the low psychological well-being of adolescent girls, so the role of forgiveness is crucial as one of the coping strategies in the process of recovering emotional conditions. This study aims to: 1) find out how high the level of forgiveness is in adolescent girls who are victims of body shaming, 2) find out how high the level of psychological well-being is in adolescent girls who are victims of body shaming, 3) find out the relationship between forgiveness and psychological well-being in adolescent girls who are victims of body shaming.

The research method used was quantitative correlation with 99 respondents of high school students who had experienced body shaming. Questionnaire data collection using google form. The analysis techniques in this study include categorization, validity test, reliability test, normality test, reliability test, and correlational hypothesis test. Data collection using a scale forgiveness Rye with valid items totals 38 items with a reality test score Alpha Cronbach 0.892 and Ryff's psychological well-being scale with valid items totaling 66 items with reliability test scores Alpha Cronbach 0,939.

The results of the study show: 1) the level of forgiveness in the moderate category as much as 53%, 2) the level of psychological well-being is also in the moderate category as much as 38.4%, and 3) there is a significant positive relationship between forgiveness with psychological well-being in the adolescent daughter of the victim body shaming, with a Pearson's r value of 0.270 and a p -value of $0.007 < 0.05$. Although the relationship is significant, the correlational strength is relatively low.

Keywords: *body shaming, forgiveness, psychological well-being, adolescent girls*